



Rinds-Mango-Kamm mit Joghurtsauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Marinieren: ca. 2 Std.
Grillieren: ca. 12 Min.

3 EL Olivenöl

1 EL helle (light) Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

½ EL Pfefferkörner, zerdrückt

500 g Rindshuft, in 16 ca. 2½ cm grossen Würfeln

2 Mangos (je ca. 400 g), in 16 ca. 2½ cm grossen Stücken, Rest in Würfeln

4 Grill-Kämme (siehe Bestell-Tipp) oder lange Holzspießchen

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Olivenöl

1 EL flüssiger Honig

1 Schalotte, fein gehackt

2 EL Koriander, fein geschnitten

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

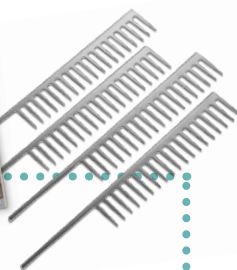
300 g griechisches Joghurt nature

½ TL Salz

1. Öl, Sojasauce, Honig und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fleisch beigegeben, mischen, zugedeckt ca. 2 Std. marinieren.
2. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch trocken tupfen, mit den Mangostücken abwechselungsweise an die Grill-Kämme stecken.
3. Vinaigrette: Aceto, Öl und Honig verrühren. Mangowürfel, Schalotte und Koriander darunter mischen, würzen.
4. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Grill-Kämme über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 6 Min. grillieren.

5. Joghurt auf Tellern verteilen, Mango-Vinaigrette darauf verteilen, Fleisch salzen, darauf anrichten.

Portion: 515 kcal, F 28g, Kh 34g, E 31g



BESTELL-TIPP

Jetzt drehen wir den Spieß um! Auf den neuen Grill-Kamm werden die Zutaten nicht hintereinander, sondern nebeneinander aufgespießt. Das hat gleich eine ganze Menge Vorteile: Auf den flachen Zacken sitzt das Grillgut sicher, rutscht nicht ab und dreht sich auch nicht beim Wenden. Zudem lässt sich das Grillgut mühelos abstreifen, ohne dass es wegfliegt. Und schliesslich lassen sich auch heiklere Dinge wie Fische gut aufspießen. Zusammen mit dem Rezeptbüchlein läutet der neue Grill-Kamm eine Grillsaison ein, die noch nie kreativer war.